

ふくふく通信

ホームページ <http://www.h-joukufukusikal.jp> E-mail honbu@h-joukufukusikal.jp



被爆70年 ～恩師からいただいた命～



林 正明様

原爆投下から70年が経過し、被爆体験を伝えることができる方が徐々に減りつつあります。そのような中、矢野おりづる園へ入居6年目の林正明様が貴重な体験談を話して下さいました。

「当時私は14歳でした。8月6日は、学童を防空壕へ避難させる為、袋町小学校に行く予定になっていました。しかし、前日の5日に、当時通っていた観音第二中学校の先生から“明日私は学校を留守にするので生徒たちに自習するよう伝えてほしい。”と頼まれて、袋町小学校へは行かず、中学校へ行き、教室内で被爆しました。原爆投下後、袋町小学校周辺は跡形もなく、予定通り袋町小学校に行っていたら生きてはいなかった。私の代わりに誰が行ったかはわからない。」と言葉を詰まらせ、「あの時死んでいたらこんな苦しい思いをせんでもよかった。生き残った為に苦しんでいる。」ともおっしゃいました。しかし、「助けてもらってここまで生きてこられた。前を向かないといけない。気持ちに負けたらいけない。」と、これまでの人生を振り返り、今日まで、力強くひたむきに生きて来られました。林様は、「戦争は怖い。今はとても平和で、この平和がいつまでも続いてほしい。若い世代の人たちは戦争のことをもっと勉強して戦争の怖さを学んでほしい。」と、切なる思いを話して下さいました。

私達は、原爆で今なお不安な思いをされているご利用者様と向き合い、あの惨劇を忘れることなく被爆者の思いを受け継ぎ今後も寄り添っていきたくと思っています。



矢野おりづる園 介護福祉士 山本

地域防災協定を取り交わしました

6月12日、福田地区自治防災連携協議会さまと広島常光福祉会（ふくだの里・ラポーレひろしま・スカイバード）で防災連携協定を取り交わしました。

いまでも、地区の防災活動・施設の防災訓練などご協力をいただいておりますが、新たに合同で協定を結び、より一層、互いの地域の防災体制の構築に、福田地区全体で協力してまいります。



協定内容

- ・地域被災時の施設解放、物資（食糧・毛布）提供
- ・施設被災時の施設への応援協力 等

本部 柿木田

自然の中でイキイキ暮らし

軽費老人ホーム コーポなばら

安佐北の緑に恵まれた環境の中、自由にのびのび暮らせる高齢者施設がコーポなばらです。毎日のお食事の提供と生活支援サービスを行っており、季節の行事や、教養講座の開催など、自然の中でイキイキと暮らしておられます。

☎082-818-2803 担当 熊澤

平成27年3月より、軽費老人ホームコーポなばらの事業運営を引き継ぎました。



介護老人福祉施設 ふくだの里 TEL (082) 899-5088 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1195-3	介護老人保健施設 スカイバード TEL (082) 899-7778 〒732-0036 広島市東区福田町319番地	ケアハウス ラポーレひろしま TEL (082) 899-0888 〒732-0029 広島市東区福田1丁目753番地	広島原爆犠牲者ホーム 矢野おりづる園 TEL (082) 822-1228 〒736-0063 広島市安芸区矢野美2丁目4-25	介護老人福祉施設 サンヒルズ広島 TEL (082) 289-8688 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号	軽費老人ホーム コーポなばら TEL (082) 818-2803 〒731-0216 広島市安芸区北区可部町大字上町1番1539	グループホーム げんき福田 TEL (082) 899-7588 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1166-1	グループホーム げんき馬木 TEL (082) 883-0238 〒732-0021 広島市東区馬木4丁目2122-1	グループホーム げんき中山 TEL (082) 508-4188 〒732-0021 広島市東区中山新町3丁目18-6	小規模多機能型居宅介護 総合ケア げんき TEL (082) 883-0338 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	小規模多機能型居宅介護 げんき高陽 TEL (082) 841-0188 〒739-1731 広島市安芸区北區高陽1丁目7-20
---	---	--	---	---	--	--	--	--	---	---

中山地区社会福祉協議会



植村 博会長

広島市中山福祉センター内に事務局があり、植村博会長を中心に、「安全・安心な支え合いのまちづくり」を目指してさまざまな事業に取り組んでおられます。

地域の行事に関する企画・運営(とんど等 写真右)や、花壇づくり等の環境整備、高齢者支援や地域見守り活動等、活動内容は多岐にわたっています。

植村会長は「高齢化に伴う家族介護等、課題は山積している。その不安を少しでも解消できれば」とおっしゃっています。

いくつになっても住み慣れた地域で自分らしい生活を実現させるための高齢者支援事業は、当法人の理念と共通する部分も多く、今後も引き続き連携を深めていきたいと考えています。

サンヒルズ広島 管理栄養士 砂田



とんど

ぐーたら・ながら運動のすすめ

「リハビリ」と聞くと、「きつからやらない」「きちんと回数や方法を守らないといけないでしょ」という方が多いと思います。そんなイメージが強くなるので、いまいちリハビリに取り組めない人が多いように感じます。リハビリってそんな堅苦しいものではありません。ぐーたらで、やる気が出ない人でもできるんです。

ベッドに寝ながら、足ふみや足上げ、お尻浮かしなんかをしてみてください(回数や時間なんて気にしない)。疲れたら「はー、疲れた」と言って休憩。テレビを観ながら膝を伸ばして足上げ、肩の上げ下げ、ラップの芯を足の裏で転がして刺激してみてください。(たいぎくになったら「あー、たいぎい」とテレビに集中。だけど、知らない間に癖になり、保つ時間や回数も自然と増えているかもしれません。徐々に体が動くようになれば、日常生活でも動く事が楽になるはず。すると、本格的なリハビリにも挑戦しようかという気持ちも生まれてくるかもしれません。 とりあえず、ちょっとやってみませんか?

スカイバード 作業療法士 松岡



豆 土用の丑の日とうなぎ

「土用」とは、暦の立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ18日前の期間のことで、昔から日にちに十二支を割り当て、その中で丑の日を「土用の丑の日」といいます。現在は夏だけが有名ですが、実は年に4回以上あります。

ところで「土用の丑」といえば、うなぎを連想する人も多いと思いますが、土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代頃から定着したようです。

うなぎにはビタミンAが豊富に含まれており、蒲焼き1人分が1日のビタミンAの必要量の3倍の量を摂取することが出来ます。そのほかにも、タンパク質や脂質、ビタミンB群やビタミンD、E、カルシウム、鉄等も含まれ滋養強壮食品として栄養価は抜群で、夏バテ防止にはもってこいの食物です。暑い夏、しっかり栄養を摂って健康を維持しましょう。

グループホームげんき馬木 介護福祉士 沖



ふくふく Message グループホームげんき福田

広島常光福祉会に入社し早14年!施設から在宅、グループホーム等々誰にも負けない程数々の部署を経験してきました。現在の配属先である、グループホームげんき福田では、利用者様と一緒に掃除したり食事を作ったりする中で温かく、時に厳しく(?)野菜の切り方や味付け等々、教えてもらっています。(管理者としての仕事より最近では包丁を持つ機会の方が多様な気がするなあ...)

また、4年前には海外研修に行かせていただき、オーストラリア・ニュージーランドの施設見学など介護の勉強をしてきました。ホームステイ先では社大な牧場で、見た事のない大きさのトレーラーに乗せてもらった時はとても感激しました。今は子育ての真っ最中で気の休まる時はなく、毎日があつという間ですが、仕事と家庭を上手く両立し、これからも前向きに頑張ります。



管理者 大睦

甘酒のバナナシェイク



<材料 2個分>

- ・バナナ1本
- ・甘酒1缶(190g)
- ・牛乳250ml
- ・氷(適量)
- ・チョコレートシロップ(適量)

<メモ>

食欲の低下しやすい夏場に、冷たいシェイクはいかがですか? ビタミン・ミネラル豊富なバナナが含まれており、手軽に栄養補給をすることができます。エネルギーが高く夏バテ予防にもなる為、朝食やおやつにも最適です。

<作り方>

- ①皮をむいて3cm角にバナナを切ります。
 - ②バナナ、甘酒、牛乳、氷をミキサーにかけます。
 - ③コップに注いだら上からお好みのチョコシロップをかけて完成です。
- ※ミキサーが無い場合、バナナをスプーンなどでつぶし、甘酒、牛乳、氷を混ぜてください。

総合ケアげんき 管理栄養士 藤井

お知らせ

認可保育所 平成28年春オープン予定

広島市保育所事業公募により選定を受け、東区中山(サンヒルズ広島隣接地)にて新規認可保育所の開設準備を進めています。

建築にあたり近隣の皆様にご迷惑をおかけしますが、何卒ご協力をお願い致します。



デイサービスセンター YOU HOUSE TEL (082) 899-5662 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	デイサービスセンター サンヒルズ広島 TEL (082) 289-8898 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号	認知症対応型デイサービスセンター げんき TEL (082) 883-0228 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	在宅サービス スカイバードテイクア TEL (082) 899-7771 〒732-0036 広島市東区福田町3198番地	スカイバード 訪問りはびり TEL (082) 899-7778 〒732-0036 広島市東区福田町3198番地	ふくだの里 ヘルパーステーション TEL (082) 899-6300 〒732-0029 広島市東区福田4丁目3959-1	夜間対応型訪問介護事業所 げんき24 TEL (082) 841-0758 〒732-0029 広島市安佐北区湯合1-7-20	ふくだの里 居宅介護支援事業所 TEL (082) 899-7398 〒732-0029 広島市東区福田4丁目3959-1	その他サービス 広島市東区地域生活支援センター TEL (082) 261-8588 〒732-0814 広島市東区段原2丁目12-27 パルティア2F	その他サービス げんき介護タクシー TEL (0120) 89-7398 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	相談専用通話無料電話 介護相談 ホットライン TEL (0120) 17-9988 月～土 8:30～17:30
---	---	---	--	--	---	--	--	--	--	--